



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

DEPARTAMENTO DE DESPORTO E SAÚDE

Desenvolvimento de competências na área de exercício e saúde no âmbito de atividades desenvolvidas na Câmara Municipal de Castelo de Vide

António Borges

Orientador

Professor Doutor Armando Raimundo

Mestrado em Exercício e Saúde

Relatório de Estágio

Évora, 2017



UNIVERSIDADE DE ÉVORA



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

DEPARTAMENTO DE DESPORTO E SAÚDE

**Desenvolvimento de competências na área de
exercício e saúde no âmbito de atividades desen-
volvidas na Câmara Municipal de Castelo de Vide**

António Borges

Orientador

Professor Doutor Armando Raimundo

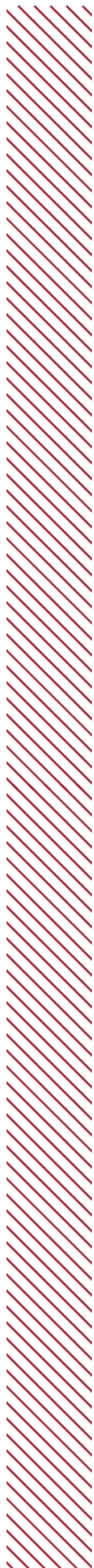
Mestrado em Exercício e Saúde

Relatório de Estágio

Évora, 2017



UNIVERSIDADE DE ÉVORA





Agradecimentos

Ao longo dos dois anos em que estive inserido no mestrado da Universidade de Évora, foram várias as pessoas fundamentais para o meu desenvolvimento curricular e no apoio que obtive por parte dos mesmo para a conclusão deste relatório.

Desta forma é considerado fundamental poder agradecer aos que considero terem sido preponderantes neste trajeto académico que foi a conclusão do mestrado. Deste modo, quero agradecer da seguinte forma respetivamente aqueles que considerei fundamentais:

- À minha mãe, avó, tia e irmão por todo o apoio recebido ao longo destes dois anos e que foram fundamentais na ajuda em tudo o que precisei dispensando as suas energias para o efeito;

- À Sofia, grande pilar da minha vida e que esteve em todas as fases do meu desenvolvimento sempre com preocupação, esforço e dedicação de forma incondicional em todos os momentos deste percurso;

- Ao professor Dr. Armando Raimundo, por se ter disponibilizado a ser meu orientador de estágio e pela sua disponibilidade e envolvimento no decorrer do estágio com toda a sua dedicação;

- Ao Sr. presidente da câmara municipal de Castelo de Vide, por me ter recebido de braços abertos e de me ter posto rapidamente à vontade no local de estágio, sempre com preocupação por saber como estava a decorrer o mesmo;

- Ao professor Miguel Macedo por me ter recebido no seu departamento e por ter sido o meu tutor de estágio oferecendo sempre seu apoio e a sua ajuda em todos os momentos de estágio, de forma a ultrapassar melhor as dificuldades;

- A todos os intervenientes no meu estágio, sejam os participantes da academia sénior, sejam os professores das crianças de idade pré-escolar e os alunos



que estiveram nas várias sessões, por me terem recebido bem e por se terem rapidamente colocado à minha disponibilidade;

- A todos os meus amigos da minha terra natal por me terem apoiado em todos os momentos e por terem muita paciência durante as ausências;

- A todos os amigos adquiridos em Évora, que considereei fundamentais durante o curso, por me terem apoiado e estarem sempre a meu lado no que fosse preciso;

- A todos os professores presentes no curso de mestrado em Exercício e Saúde e que fizeram parte da minha vida escolar, através da transmissão de conhecimentos e do auxílio prestado, sendo assim fundamentais neste percurso;

- Por fim, à Universidade de Évora por me ter recebido com agrado e permitido ter um desenvolvimento curricular e pessoal muito importante ao longo do tempo;



Resumo

O estágio curricular é a última etapa para a obtenção de grau mestre, sendo ela a mais importante de todas. Este serve para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de dois anos em contexto prático, de forma a consolidar esse mesmo conhecimento.

O meu estágio curricular foi realizado na vila de Castelo de Vide, nomeadamente no departamento de desporto da câmara municipal. Neste local foi possível colocar em prática, de forma totalmente autónoma, tudo o que foi aprendido no mestrado nas várias modalidades em que estive inserido no estágio. As modalidades inseridas, foram principalmente as aulas de ginástica da academia sénior, aulas de desenvolvimento motor em idade pré-escolar e em vários eventos desportivos nas quais a câmara estava inserida.

O balanço final foi bastante produtivo, pois foi possível ter autonomia completa na leção das aulas e perceber em contexto de câmara como se organizam vários eventos ao longo de um ano.

Palavras-chave: Estágio curricular, Exercício e saúde, Academia sénior, desenvolvimento motor, crianças pré-escolar.



Abstract

Development of skills in Exercise and Health working in activities at Castelo de Vide City Hall

The scholar internship is the last step to have a master degree. This step is managed to put in practical work all we have learned at the university since we enter in the master degree and it was done to know if we can transfer that learning.

My scholar internship was done in the city hall fo Castelo de Vide at the sports department. In this place i was able to do my work full of autonomous and that gave me more space to grow up in the field of health and exercise. My main job was to give gymnastic classes to de senior academy of Castelo de Vide, motor development classes to childhood with ages between 3 and 6 years old and to organize and participate at the several events witch the city hall organizes.

My final balance was very productive because was able to have full autonomy at the classes and i was able to realize all the work that is made by the city hall to promote well being to the general population.

Key words: Scholar internship, Health and exercise, Senior academy, motor development,



Índice

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract	IV
Índice	V
Índice de Figuras	VII
Índice de Tabelas e Gráficos	VII
1. Introdução	1
2. Caracterização da Instituição	3
2.1. Câmara Municipal de Castelo de Vide e o concelho	3
2.2. População alvo em contexto desportivo e de saúde	4
3. Serviços existentes	4
3.1. Caracterização dos serviços	5
4. Recursos humanos	6
5. Recursos espaciais e materiais a nível desportivo	7
5.1. Recursos espaciais	7
5.2. Recursos materiais	8
6. Objetivos de estágio, área e fase de intervenção	9
6.1. Objetivos de estágio	9
6.2. Objetivos gerais	9
6.3. Objetivos específicos	10
6.3.1. Aulas de ginástica de manutenção da academia sénior	10



6.3.2. Aulas de desenvolvimento motor a crianças de idade pré-escolar	11
6.3.3. Eventos existentes	11
6.4. Áreas de intervenção	11
6.5. Fase de intervenção	12
7. Planeamento e calendarização	15
7.1. Horário de estágio	15
7.2. Planeamento	16
8. Atividades desenvolvidas	16
9. Ginástica de manutenção para a Academia sénior	17
9.1. Alterações na composição corporal durante o envelhecimento	17
9.2. Adaptações fisiológicas ao exercício	19
9.3. Aulas de ginástica	21
9.4 Organização das aulas	22
9.5 Avaliações realizadas	26
9.6 Resultados iniciais e finais	26
9.7 Reflexão da aulas de ginástica de manutenção para a academia sénior	27
10. Aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar	28
10.1. Desenvolvimento e maturação em crianças até 6 anos	28
10.2 Atividade física na infância	29
10.3 Organização das aulas	29
10.4 Reflexão das aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar	31
11. Programa de redução de peso a crianças obesas da escola básica de Castelo de Vide	32
11.1 Desenvolvimento e Maturação	32
11.2 Respostas ao exercício físico	33
11.3 Organização das sessões de treino	34



11.4 Reflexão sobre o programa de redução de peso	35
12. Intervenção ao nível da ativação funcional, treino de flexibilidade e treino de força a praticantes inseridos nos desportos gímnicos da escola básica de Castelo de Vide	35
12.1 Organização das atividades a desenvolver	36
12.2 Reflexão sobre a Intervenção nos desportos gímnicos	36
13. Criação e organização de um evento desportivo	37
14. Participação em vários eventos desportivos	37
14.1 Tarefas na participação de eventos	39
15. Reflexão final	40
16. Bibliografia	56
11. Anexos	58

Índice de Figuras

Figura 1: Organograma da câmara municipal de Castelo de Vide	6
--	---

Índice de Tabelas e Gráficos

Tabela 1: Áreas de intervenção durante o estágio	12
Tabela 2: Fases da área de intervenção no local de estágio	13
Tabela 3: Horário no local de estágio	15
Tabela 4: Duração das várias fases do estágio, já com as adaptações realizadas	16
Tabela 5: Organização das aulas e alguns exercícios realizados.	23
Tabela 6: Efeitos do programa de exercício físico na aptidão física funcional após um ano de ginástica de manutenção.	27
Valores expressados em média \pm D.P. e intervalo de confiança de 95%	27
Valores de P analisados pelo teste de Wilcoxon	27



Tabela 10: Exemplos de jogos e circuitos realizados nas aulas	30
Tabela 11: Sessões de treino para redução de peso corporal	34



1. Introdução

A unidade curricular de Estágio em Exercício Físico e Bem-estar está inserida no segundo e terceiro semestre do plano de estudos do Mestrado em Exercício e Saúde da Universidade de Évora. Esta unidade curricular visa a preparação dos estudantes para a vida profissional ao fornecer um ano de contacto com instituições relacionadas com o exercício físico e bem-estar e com os utilizadores dessas instituições que têm motivos diferentes para as frequentarem. O estágio em Exercício e Saúde tem um papel fulcral para a conclusão do Mestrado, pois, além de ter uma ponderação de 48 ECTS, é nesta unidade curricular que iremos colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos até à data. Assim, conseguiremos de melhor forma, melhorar a condição física e a saúde dos utentes da instituição em que estamos inseridos, neste caso, os participantes na ginástica da academia sénior e as crianças de idade pré-escolar. Foi através do estágio que foi possível abrir novas perspectivas acerca do trabalho realizado em câmara de forma a perceber como esta trabalha em prol da população castelovidense e de como tenta criar estilos de vida saudáveis na população.

A minha motivação na área do exercício e saúde foi aumentando ao longo dos últimos 5 anos, pois foi na Universidade que comecei a entender melhor o conceito de exercício relacionado mais com a saúde, do que a estética. Também o gosto por poder melhorar as várias capacidades e habilidades humanas no melhoramento da sua condição física, como a redução de patologias e a capacidade de superação no exercício. Um pouco deste gosto relacionado com o estágio, foi o facto de poder observar melhorias, tanto a nível físico, como a nível patológico e mental, nas pessoas que participavam na academia sénior de Castelo de Vide. Também foi aumentando o gosto no exercício para crianças, porque foi permitida a autonomia para criar os exercícios, formas de desenvolvimento motor e a criação de hábitos de exercício nas mesmas, procurando desta forma ter crianças ativas no concelho.



Outra motivação intrínseca é o prazer de estar a liderar aulas que permitem melhorar a condição física e saúde dos utilizadores do serviço, como o observar o desenvolvimento dessa mesma melhoria e a progressão das várias habilidades e capacidades do ser humano. Também como outra motivação é o facto de poder aprender todos os dias, como abordar da melhor forma essas mesmas aulas e de como entender os vários desafios que se colocam nas diferentes populações que usufruem os serviços da câmara municipal.

A escolha da câmara municipal de Castelo de Vide foi pertinente para o desenvolvimento do estágio, pois foi realizado num local onde pretendo trabalhar (Castelo de Vide) e assim é permitido observar o comportamento da população castelovidense a nível do exercício e saúde para que possa posteriormente criar condições de trabalho para trabalhar com esta população. Foi também importante esta escolha, pois já sabia que a população com que iria trabalhar era do meu agrado para que pudesse colocar em pratica os conhecimentos adquiridos.

Este relatório está estruturado em quatro pontos do que decorreu ao longo do estágio. A primeira fase é a caracterização do local de estágio que me acolheu da melhor forma possível desde que cheguei. A segunda parte refere os objetivos gerais e específicos contemplados em estágio para que pudesse decorrer a aprendizagem necessária. Os objectivos específicos foram construídos no local de estágio para se perceber como se iria proceder o decorrer do mesmo durante o ano. A terceira parte e mais importante apresenta as atividades desenvolvidas em estágio, de modo a dar a conhecer as atividades em que estive envolvido e como se processaram, apresentando relatórios de alguns dos momentos de aprendizagem, projetos em que estive envolvido e outros trabalhos relacionados ou não com os objectivos iniciais do estágio. Na ultima fase apresenta-se a reflexão final, para que se analise todo o processo de estágio, principalmente o que correu bem, o que correu mal e novas abordagens que se podem realizar de forma diferente em estágio decorrentes em câmara municipal.

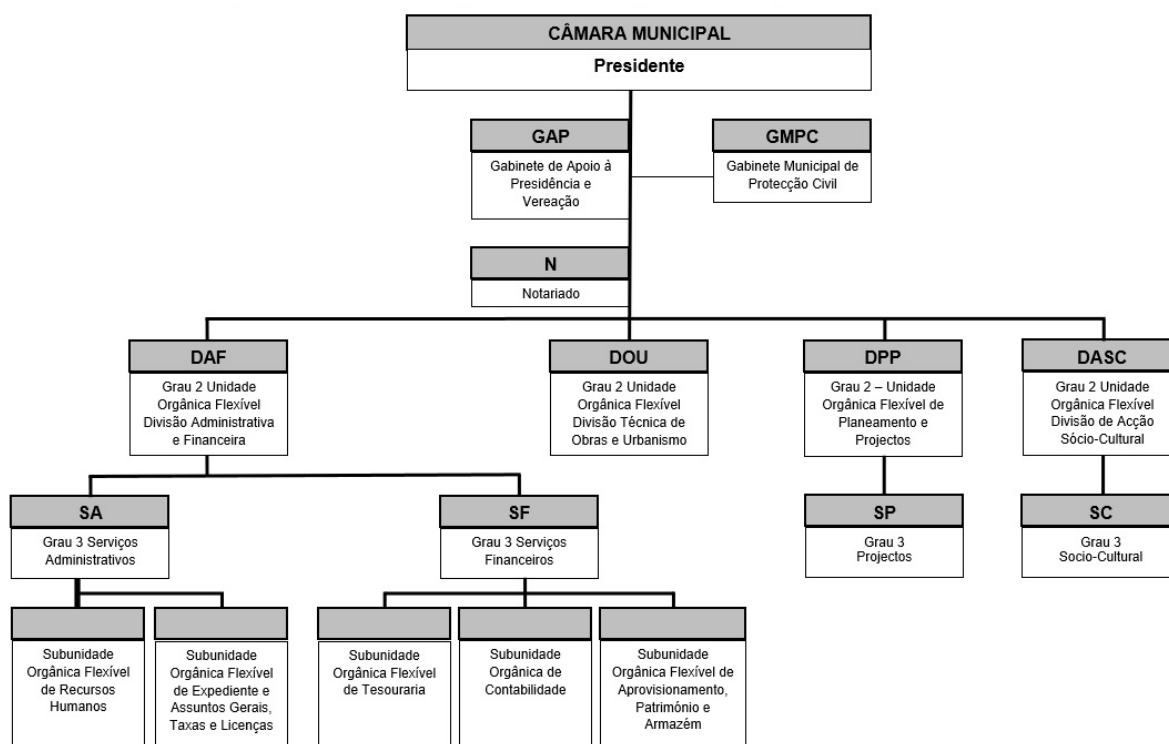


2. Caracterização da Instituição

2.1. Câmara Municipal de Castelo de Vide e o concelho

A câmara municipal de Castelo de Vide faz parte dos 308 municípios existentes em Portugal e o concelho situa-se no Alto Alentejo, nomeadamente no distrito de Portalegre. É um concelho de pequenas dimensões, com cerca de 3000 habitantes e é considerado por muitos como a “Sintra do Alentejo”. Esta foi declarada no ano passado como o concelho com maior qualidade de vida na lista nacional de concelhos (Marktest, 2016).

A câmara é atualmente presidida por António Pita desde 2013, que com o seu grupo de trabalho tem tentado atrair vários eventos desportivos para o concelho e desta forma atrair mais desportistas para a vila. Alguns desses eventos foram a fase





nacional do gira-vólei, campeonato nacional de atletismo, torneio de futebol de 7 e futebol de 11 “Castelo de Vide Cup”, entre outros. O município tem uma filosofia muito ativa junto da população ao tentar criar boas condições de vida para as pessoas e bons meios para que, no caso deste trabalho, se tornem mais saudáveis e com melhores hábitos de vida.

2.2. População alvo em contexto desportivo e de saúde

A população alvo para a qual a câmara municipal trabalha é toda aquela que se sinta confortável e com vontade para realizar exercício físico e por isso pode-se considerar toda a população geral.

No entanto, existem alguns serviços prestados que têm um *target* específico e foi em algumas delas que o meu estágio se centrou, como as aulas de ginástica à academia sénior, em que a população alvo são pessoas acima dos 55 anos e as aulas de desenvolvimento motor em idade pré-escolar, em que a população alvo são crianças que estão prestes a entrar no primeiro ciclo de escolaridade. Também existiram vários eventos ao longo do ano, em que a população alvo dependia do formato e conteúdo do mesmo.

3. Serviços existentes

A câmara municipal de Castelo de Vide oferece diversos serviços que procuram promover a atividade física no concelho, sempre monitorizados por quatro técnicos de desporto durante o ano lectivo, sendo que esses serviços dispersam-se entre o pavilhão municipal e a piscina municipal. Esses serviços são as aulas de ginástica e hidroginástica para a academia sénior de Castelo de Vide, aulas de desenvolvimento motor a crianças de idade pré-escolar, aulas de iniciação à natação



a crianças de idade pré-escolar, aulas de natação para as crianças do primeiro ciclo de escolaridade e aulas de natação pura para a toda a população de Castelo de Vide.

Também existem serviços que, não decorrendo ao longo do ano, têm sempre datas fixas. Nestes incluem-se as férias desportivas de Natal (decorrem durante as férias escolares de Natal) e de verão (decorrem no início das férias escolares de verão) e, o torneio de futsal após a Páscoa.

Por fim existem serviços que não têm datas marcadas, mas que vão decorrendo ao longo do ano, como as caminhadas pedestres, e eventos nos Jogos do Alto Alentejo, que no caso deste presente ano foram a natação de não-federados, o gira-vólei e a caminhada sénior.

3.1. Caracterização dos serviços

De seguida apresentamos os serviços oferecidos pela câmara municipal de Castelo de Vide que existem durante todo o ano e aqueles que têm sempre datas fixas. Esses serviços são:

Aulas de ginástica para a academia sénior - Aulas de ginástica de manutenção com duração de 45 minutos para pessoas acima dos 55 anos e sem limite máximo de idade, desde que predispostas para a realização do mesmo;

Aulas de hidroginástica para a academia sénior - Aulas de ginástica de manutenção dentro de água e com materiais aquáticos específicos. Tem duração de 45 minutos e destina-se a pessoas acima dos 55 anos de idade e sem limite máximo de idade, desde que predispostas para a realização do mesmo;



Aulas de desenvolvimento motor a crianças de idade pré-escolar - Aulas para crianças entre os 3 e os 6 anos que fomentam o desenvolvimento motor das mesmas, criando condições que melhorem alguns dos aspetos físicos, como equilíbrio, agilidade, coordenação motora, orientação espacial, etc. tendo em conta os períodos críticos dos mesmos nas crianças. Aulas com duração de 45 minutos;

Aulas de iniciação à natação a crianças de idade pré-escolar - Aulas para crianças entre os 3 e os 6 anos em que se iniciam os primeiros contactos com o meio aquático e se dá a introdução à natação com diversos jogos. Aula com duração de 45 min;

Aulas de natação a crianças do primeiro ciclo de escolaridade - Aulas de natação para crianças do primeiro ciclo de escolaridade em que se iniciam os vários estilos de natação e se consolida alguns conhecimentos básicos da mesma. Aula com duração de 45 min;

Aulas de natação pura para a população de Castelo de Vide - Aulas de natação em que o objetivo é consolidar e melhorar os vários estilos de nado, melhorando desta forma a *performance* do nado. Aulas de 1 hora;

Férias desportivas de Natal e de verão - Campos de férias entre uma a duas semanas, em que o objetivo é realizar diversas atividades não só desportivas, mas também culturais e de responsabilidade social. As atividades têm sempre um carácter lúdico, não pretendendo criar competições entre os participantes, mas sim a aproximação social dos mesmos;

Torneio de futsal não-federados - Torneio de futsal que pretende descobrir qual a equipa que irá representar o município nos Jogos do Alto Alentejo. Este têm um carácter competitivo e pretende desenvolver o espírito desportivo na população;

4. Recursos humanos

Figura 1: Organograma da câmara municipal de Castelo de Vide



A câmara municipal de Castelo de Vide é um órgão executivo muito bem organizado, sendo esta constituída no seu topo pelo seu presidente. Imediatamente a seguir ao presidente está o GAP (Gabinete de apoio à presidência e vereação), o GMPC (Gabinete municipal de proteção civil) e o N (Notariado). Após estas três secções, a organização da câmara começa a ficar mais ramificada, dividindo-se em quatro unidades diferentes, sendo elas a divisão administrativa e financeira, a divisão técnica de obras e urbanismo, a divisão de planeamento e projetos e a divisão de ação sócio-cultural.

Dentro das divisões acima referidas, algumas delas ainda se ramificam mais sendo que a divisão administrativa se divide entre serviços administrativos, onde se situam os Recursos Humanos e Assuntos Gerais, Taxas e Licenças e os serviços financeiros onde se situam a Tesouraria, a Contabilidade e o Aprovisionamento, Património e Armazém. A divisão de planeamento e projetos tem uma sub-divisão de nome Projetos e a divisão de ação sócio-cultural também tem uma sub-divisão de nome Sócio-cultural. O departamento de desporto da câmara municipal encontra-se sob alçada do departamento Sócio-cultural.

5. Recursos espaciais e materiais a nível desportivo

5.1. Recursos espaciais

A câmara de Castelo de Vide tem várias infra-estruturas que permitem à população realizar diversas atividades físicas. Estas estão dispersas entre o concelho de Castelo de Vide e a freguesia de Póvoa e Meadas. As infra-estruturas existentes são:

- Campo de futebol de 11 relvado (Castelo de Vide);



- Zona de tartan (Castelo de Vide) com pista de atletismo oficial, salto em comprimento e triplo salto, lançamento do dardo, lançamento do peso, lançamento do disco, lançamento do martelo e salto em altura;

- Piscina municipal coberta (Castelo de Vide);
- Piscina municipal descoberta (Castelo de Vide);
- 2 Campos de ténis de piso em betume (Castelo de Vide);
- Pavilhão municipal com piso em madeira (Castelo de Vide);
- Polidesportivo com piso em cimento (Castelo de Vide);
- Polidesportivo sintético (Castelo de Vide);
- *Skatepark* em cimento e madeira (Castelo de Vide);
- *Via Ferrata* embutida em rocha (Castelo de Vide);
- Parque aventura em madeira (Castelo de Vide);
- Pista de descolagem para voo livre (Castelo de Vide);
- Salão dos bombeiro com piso em madeira (Castelo de Vide);
- Salão da Casa do Povo com piso em madeira (Castelo de Vide);
- Circuito de manutenção com piso diverso (Castelo de Vide);
- Pista de gelo ecológica (Castelo de Vide e Póvoa e Meadas)
- Vários percursos pedestres (Castelo de Vide e Póvoa e Meadas);
- Campo de futebol de 11 em terra batida (Póvoa e Meadas);
- Polidesportivo em piso de cimento (Póvoa e Meadas);
- Polidesportivo em piso sintético (Póvoa e Meadas);
- Campo de vólei/futebol de praia (Póvoa e Meadas);
- Barragem da Póvoa e meadas, onde se podem realizar várias atividades

náuticas;

5.2. Recursos materiais



A câmara municipal de Castelo de Vide, devido ao facto de ter várias infra-estruturas, tem uma grande quantidade de materiais desportivos disponíveis para a prática de exercício. Estes materiais variam consoante os vários desportos que se pretendem realizar, e é permitido ser usados por várias pessoas ao mesmo tempo, sem que haja complicações ao uso do mesmo. No entanto, não são todas as infra-estruturas que necessitam de material presente na câmara municipal, que como no caso dos polidesportivos e *skatepark*, em que são os utilizadores dessas mesmas infra-estruturas que utilizam os seus próprios materiais.

6. Objetivos de estágio, área e fase de intervenção

6.1. Objetivos de estágio

Os objetivos apresentados nos pontos seguintes são o resultado da formulação dos objetivos gerais e específicos para o estágio. Estes procuram desenvolver e consolidar de forma prática os conhecimentos adquiridos durante o mestrado e visam estar bem preparados tanto para o mercado de trabalho como para a área onde iremos focar o trabalho de estágio.

6.2. Objetivos gerais

Os objetivos formulados no início do estágio juntamente com o tutor de estágio foram:

- Saber ser e saber estar dentro do local de trabalho de forma profissional e honrosa;
- Adquirir e desenvolver competências que nos permitam responder aos vários desafios colocados na vida real durante o estágio;



- Consolidar e aperfeiçoar os atuais níveis de conhecimento através da investigação, de forma variada desde que cientificamente comprovados para que as respostas às adversidade sejam bem correspondidas e adequadas;
- Ser autónomo, proactivo e autodidata nas ações tomadas, através da interação com colegas qualificados e fundamentadas cientificamente;

6.3. Objetivos específicos

Neste ponto abordarei os objectivos específicos que foram formulados tendo em consideração a sua importância nas várias áreas a actuar durante o estágio. Estes objectivos são pontos pensados apenas para essa mesma área.

6.3.1. Aulas de ginástica de manutenção da academia sénior

- Perceber os diferentes objectivos de cada participante nas aulas;
- Saber planear a aula de forma autónoma e correta de acordo com os participantes em questão;
- Planear a aula modificando vários fatores como a intensidade, carga etc. de acordo com cada faixa etária presente;
- Saber corrigir os exercícios quando estes estão a ser mal executados sem perturbar a aula;
- Abordar corretamente os participantes quando estamos a realizar a aula, seja na lecionação da mesma, seja nos vários *feedbacks*;
- Adquirir novos métodos e diferentes exercícios através de pesquisa e de transmissão de conhecimentos com os antigos monitores e outros colegas;



6.3.2. Aulas de desenvolvimento motor a crianças de idade pré-escolar

- Perceber através de pesquisa e do contacto com os participantes os objetivos a alcançar durante as aulas;
- Saber planear a aula de forma autónoma e correta de acordo com os participantes em questão;
- Abordar corretamente os participantes durante a aula, seja em termos de realização dos exercícios, de responsabilidades, etc;
- Saber corrigir os exercícios quando estão a ser mal executados;
- Saber dar o tempo necessário para que os participantes assimilem os exercícios corretamente;
- Adquirir novos métodos e diferentes exercícios através de pesquisa e de transmissão de conhecimentos com antigos professores e outros colegas;

6.3.3. Eventos existentes

- Ajudar na realização dos eventos, seja pré-eventos, durante eventos e pós-eventos;
- Perceber como se organizam eventos, desde a ideia principal até à concretização do mesmo;
- Propor ideias para a realização de eventos que possam ajudar a dinamizar o concelho e a promovê-lo;

6.4. Áreas de intervenção



Neste ponto está explícito quais foram as áreas de intervenção a que me propus para o desenvolvimento do estágio ao longo do ano e os principais objetivos a serem alcançados durante o mesmo:

Tabela 1: Áreas de intervenção durante o estágio

Aulas de ginástica de manutenção para a academia sénior	<ul style="list-style-type: none">- Acompanhamento durante as aulas;- Avaliação da aptidão dos participantes;- Prescrição das aulas;- Tarefas de organização e gestão da aula.
Aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar	<ul style="list-style-type: none">- Acompanhamento durante as aulas;- Avaliação da aptidão dos participantes;- Prescrição das aulas;- Tarefas de organização e gestão da aula.
Eventos existentes	<ul style="list-style-type: none">- Acompanhamento durante os eventos;- Tarefas de organização e gestão dos eventos;- Participação nos eventos.

6.5. Fase de intervenção

Neste ponto está especificado as fases decorrentes do estágio e de como se realizou a progressão das mesmas, de forma a haver uma progressão contínua de



aprendizagem, desde a adaptação e autonomia até à finalização do estágio e respetivo relatório.

Tabela 2: Fases da área de intervenção no local de estágio

Fase	Objetivos	Objetivos
	Academia Sénior	Ginástica pré-escolar
Fase de adaptação	<ul style="list-style-type: none">- Reunião acerca do conceito da ginástica de manutenção para esta população;- Principais preocupações a ter com a população em causa;- Conhecimento dos espaços e materiais dedicados à realização do mesmo e;- Projeção de alguns eventos que se realizem juntamente com os praticantes.	<ul style="list-style-type: none">- Reunião acerca do conceito da ginástica para o pré-escolar;- Conhecimento dos espaços e materiais dedicados à realização do mesmo e;- Principais preocupações a ter em conta com a população em causa.



Fase	Objetivos	Objetivos
	Academia Sénior	Ginástica pré-escolar
Fase de intervenção	<ul style="list-style-type: none">- Realizar uma avaliação inicial ao participantes através dos testes pedidos;- Realizar as aulas de ginástica de manutenção desde o seu início ao seu término;- Realizar uma avaliação final dos testes iniciais, para comparar e perceber se houve êxito nas aulas.	<ul style="list-style-type: none">- Realizar uma avaliação simples aos participantes através de alguns jogos e exercícios, para perceber o nível motor em que estes estavam inseridos;- Realizar as aulas de ginástica do pré-escolar desde o seu início até ao seu término.
Fase de conclusão	<ul style="list-style-type: none">- Avaliar se os objetivos propostos inicialmente foram concretizados;- Avaliar as metodologias utilizadas e os seus resultados;- Elaborar o relatório de estágio.	<ul style="list-style-type: none">Avaliar se os objetivos propostos inicialmente foram concretizados;- Avaliar as metodologias utilizadas e os seus resultados;- Elaborar o relatório de estágio.



7. Planeamento e calendarização

7.1. Horário de estágio

Neste ponto segue o horário a que me propus cumprir, estabelecido no início do estágio. Neste horário apresento três cores, uma a azul que concerne o horário inicial e que se manteve durante todo o estágio. Outra a vermelho, que concerne a atividades que foram realizadas com a escola básica de Castelo de Vide e que entram para estágio devido a pedidos de intervenção por parte da mesma ao departamento de desporto da câmara que foram prontamente concedidos e na cor preta o horário a que a que os serviços do departamento de disposto da câmara terminam.

Tabela 3: Horário no local de estágio

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ªFeira	5ªFeira	6ª Feira	Sabado	Domingo
8h-9h							
9h-10h							
10-11h							
11h-12h							
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h							
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h							
20h-21h							



Apesar de na tabela os fins-de-semana estarem a preto, houve alguns em que foi necessária a presença para trabalhar devido a eventos de cariz desportivo e que deste modo também se inserem no estágio e serão apresentados mais à frente.

7.2. Planeamento

Neste ponto está demonstrado quais as durações das várias fases em que se inseriu o estágio, sendo que esta obteve algumas alterações, devido à rapidez com que se desenvolveu a fase de adaptação.

Tabela 4: Duração das várias fases do estágio, já com as adaptações realizadas

Fase de adaptação	Setembro (1 semana)
Fase de intervenção	Setembro - Junho (10 meses)
Fase de conclusão	Junho - Julho (2 meses)

8. Atividades desenvolvidas

Ao longo do estágio houve tarefas que me foram incutidas, à parte das áreas de intervenção principais que foram já debatidas, mas de importância acrescida para o desenvolvimento, tanto pessoal, como profissional. Estas seguiram-se pela seguinte ordem ao longo do tempo de estágio, sendo que algumas foram concretizadas simultaneamente:

- Ginástica de manutenção para a academia sénior;
- Aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar;



- Treinos de redução de peso para crianças assinaladas como obesas no programa escolar da escola básica de Castelo de Vide;
- Intervenção ao nível da ativação funcional, treino de flexibilidade e treino de força a praticantes inseridos nos desportos gímnicos da escola básica de Castelo de Vide;
- Criação e organização de um evento desportivo;
- Participação em vários eventos desportivos nas quais a câmara municipal participa;

Estas tarefas seguem-se nos pontos seguintes de acordo com a sua importância e têm em primeiro lugar a revisão bibliográfica acerca da atividade desenvolvida e posteriormente como se procederam essas mesmas atividades.

9. Ginástica de manutenção para a Academia sénior

9.1. Alterações na composição corporal durante o envelhecimento

À medida que se envelhece, há a tendência de se perder altura e ganhar peso (Spirduso, Francis, & MacRae, 2005). A redução da altura geralmente começa entre os 35 e os 40 anos e é atribuído principalmente à compressão dos discos intervertebrais e a uma má postura quando mais novos (Kenney, Wilmore, & Costill, 2015). A partir dos 40 anos (mulheres) e 50 anos (homens) a osteopenia e a osteoporose começam também a ser um fator importante.

A osteopenia é a redução da densidade mineral óssea normal e ocorre antes da osteoporose. Esta é uma perda severa da massa óssea que leva a um aumento do risco de fracturas ósseas. Os fatores genéticos, uma má dieta e os hábitos de exercício durante a vida contribuem para este efeito, sendo que o decréscimo nas concentrações de estrogénio após a menopausa aumenta ainda mais a perda da massa



óssea nas mulheres (Kenney et al., 2015). A densidade mineral óssea começa a decrescer a partir dos 30 anos (mulheres) e 45 anos (homens). Este fator deve-se ao facto da reabsorção dos osteoclastos começar a ser maior do que a formação dos osteoblastos e assim dá-se uma maior perda da mesma (Kenney et al., 2015).

A massa livre de gordura diminui progressivamente em ambos os sexos a partir dos 40 anos. Estes resultados vêm principalmente de uma redução da massa óssea e da massa muscular, tendo a segunda um maior efeito. O termo sarcopenia é descrito na literatura como sendo a perda de massa muscular associada ao processo de envelhecimento (Kenney et al., 2015). Apesar de haver ainda alguma controvérsia em relação aos mecanismos associados com a idade e a perda de massa muscular, sabe-se que o rácio da síntese proteica nos músculos se reduz, enquanto a quebra da proteína no músculo se mantém inalterada ou até mesmo aumentada com a idade o que produz um balanço negativo do nitrogénio e assim a perda muscular. Este rácio de síntese proteica é cerca de 30% menor quando comparado com alguém de 20 anos (Kenney et al., 2015).

Com o treino, as pessoas mais velhas conseguem reduzir o seu peso, a percentagem de gordura corporal e ao mesmo tempo aumentar a massa livre de gordura. O exercício que aumente a massa livre de gordura aumenta também o rácio do metabolismo em repouso e assim irá permitir uma maior redução do peso corporal (Kenney et al., 2015).

A quantidade de força muscular necessária para a realização das tarefas físicas diárias mantém-se inalterada durante a vida, no entanto a força máxima de uma pessoa diminui constantemente durante a sua vida. (Kenney et al., 2015). A força nos extensores do joelho em homens e mulheres ativos começa a decair a partir dos 40 anos, mas o treino de resistência nos músculos inerentes à extensão do joelho permite que pessoas com 60 anos consigam ter uma melhor *performance* que homens ativos com metade da sua idade (Kenney et al., 2015).



Outro dos fatores responsáveis pela perda de força muscular são as alterações neuromusculares, porque com a idade a ativação das unidades motores torna-se mais lenta. Uma participação ativa em exercício e desporto tende a diminuir os impactos do envelhecimento na *performance* (Kenney et al., 2015)

A nível cardiovascular também acontece com o avançar da idade alguns declínios. Um dos principais, é a diminuição do nível máximo da frequência cardíaca. De forma geral, o ser humano tem a tendência de diminuir o seu batimento cardíaco em 1 batimento por minuto a cada ano que passa (Kenney et al., 2015). Esta redução é similar entre adultos treinados e não treinados e pode ser atribuída a alguns fatores morfológicos e eletrofisiológicos no que concerne ao sistema de condução cardíaca (Kenney et al., 2015). Também com a idade a função dos pulmões altera-se consideravelmente, principalmente para pessoas sedentárias. Tanto a capacidade vital como o volume expiratório forçado em 1 segundo diminuem linearmente com a idade. No entanto a capacidade total dos pulmões mantém-se inalterada, porque apesar dos dois aspetos antes referenciados diminuírem, o volume residual aumenta, mantendo assim a mesma capacidade (Kenney et al., 2015). As alterações que ocorrem na função pulmonar à medida que envelhecemos resultam de diversos fatores. O mais importante é a perda da elasticidade do tecido pulmonar e da parede peitoral, o que irá aumentar o trabalho na respiração. A tensão muscular que aparece na parede peitoral parece ser responsável pela maior redução da função dos pulmões (Kenney et al., 2015)

9.2. Adaptações fisiológicas ao exercício

Apesar de todas alterações que vão aparecendo com a idade, o exercício físico associado ao envelhecimento permite obter resultados excepcionais. As pessoas que treinam de forma natural têm ganhos na força muscular e na capacidade de resistência quando comparados a pessoas mais novas (Kenney et al., 2015).



No que concerne à força muscular e como observamos anteriormente, a perda desta capacidade durante o envelhecimento é o resultado entre o processo natural do envelhecimento e uma reduzida atividade física. No entanto se continuarmos a realizar exercício, a perda de força muscular será menor. Dois estudos (Hagerman et al., 2000) (Hikida et al., 2000) mostraram que homens não treinados com 64 anos realizaram treino de resistência muscular durante 16 semanas e obtiveram excelentes resultados (aumento de 50% de força na extensão da perna, 72% na prensa de pernas e 83% no meio agachamento). Também obtiveram também bons resultados ao nível das fibras musculares (46% nas fibras tipo 1, 34% nas fibras tipo 2x e 52% nas fibras tipo 2b). Um outro estudo (Häkkinen et al., 2001) apenas com mulheres (idade média 64 anos) e treino de resistência durante 2 semanas resultou num aumento de 37% no desenvolvimento da capacidade máxima de força na extensão da perna e aumento de 29% da repetição máxima de força na extensão da perna. Também houve um aumento entre 22% a 36% nas fibras musculares tipo1, tipo 2.

Um outro estudo (Häkkinen et al., 2002) investigou as alterações na força dos membros inferiores, o tempo de levantar da cadeira, as fibras musculares e a composição das fibras durante 24 semanas a homens e mulheres com idades compreendidas entre os 60 e 75 anos com treino exaustivo de resistência e de potência. Os resultados mostraram que houve um aumento na força de repetição máxima de 26% nas mulheres e 35% nos homens e também mostrou que houve uma diminuição, em relação ao tempo, significativa de 24% nas mulheres e 25% nos homens quando realizaram o teste de levantar da cadeira.

Estes estudos vieram demonstrar que o treino de força é bastante útil na manutenção e até na melhoria da capacidade muscular de quem participa em exercício físico baseado na força, pelo que se aconselha a todas as pessoas que estejam numa idade mais avançada das suas vidas.

No que concerne ao treino cardiovascular, estudos (Kohrt et al., 1991) (Meredith et al., 1989) mostraram que existem melhorias ao nível do VO_{2max} em



homens e mulheres jovens (21-25 anos) e idosos (60-71 anos). A experiência foi andar, correr ou ambos, todos os dias durante 9 a 12 meses e os resultados mostraram que apesar de o VO_{2max} pré-treino nos idosos era menor, obtiveram melhorias absolutas entre 5.5 a 6.0 ml \cdot kg⁻¹ \cdot min⁻¹ em ambos os grupos. Um outro estudo (Shibata et al., 2008) mostrou que idosos sedentários atingem o pico da adaptação cardiovascular após entre 3 a 6 meses de treino cardiovascular moderado.

Apesar de jovens e idosos obterem os mesmo resultados de melhorias durante o treino, os resultados devem-se a fatores diferente. Enquanto a melhoria do VO_{2max} em jovens está associado ao aumento do *output* máximo cardíaco, nos idosos, este aumento deve-se aos ganhos da atividade oxidativa das enzimas no músculo.

Os estudos demonstrados permitem saber que os idosos ao treinarem o sistema cardiovascular conseguem obter resultados muito importantes para a sua saúde e assim permite ter uma melhor qualidade de vida.

Sabendo que ambos os tipos de treino são importantes para a qualidade de vida e de saúde dos idosos, o treino de força é aquele que parece obter de forma geral mais quantidade de benefícios. Um estudo (Chodzko-Zajko et al., 2009) comparou idosos (da mesma idade) que praticavam exercício cardiovascular e idosos que praticavam exercício de força e observaram que os segundos tinham mais massa muscular, maior densidade mineral óssea e tinham também mais força e potência muscular.

9.3. Aulas de ginástica

As aulas de ginástica para a academia sénior de Castelo de Vide eram realizadas às terças-feiras das 9h:15m até às 10h:00m e estão inseridas como o nome indica na academia sénior de Castelo de Vide, que é um conjunto de atividades em que pessoas a partir dos 55 anos se podem inscrever. Estas vão desde aulas de



trabalhos manuais, passando pela ginástica de manutenção, hidroginástica, entre outras.

No início do ano houve uma pequena apresentação em que foi explicado como iria decorrer o ano e as atividades que iriam decorrer ao longo do mesmo. Também foi pedido que se fizesse alguns teste de aptidão física para depois se avaliar no final e perceber que efeitos houveram ou se não houveram com a ginástica. Apesar da média de participantes nas aulas serem entre 30 a 40 pessoas, nos resultados finais apenas estarão contemplados 20 participantes pois apenas esse número se manteve durante a maior parte do tempo das aulas, enquanto outras abandonavam as aulas e outras apareciam durante a intervenção. Os resultados serão demonstrados mais à frente.

9.4 Organização das aulas

Devido a somente existir uma aula por semana, nunca era possível realizar apenas aulas de um tipo de treino em especial e por isso era necessário criar condições para que tanto o treino de força e o treino cardiovascular estivessem sempre em consideração. Na tabela seguinte está demonstrado como eram organizadas as aulas e alguns dos exercícios realizados durante a mesma.



Tabela 5: Organização das aulas e alguns exercícios realizados.

Parte da aula	Tempo	Exercícios
Ativação funcional	12 min	<p>Ativação funcional com ajuda de musica e dividida em três partes:</p> <p>1ª parte (1 música): Ênfase nos movimentos articulares, como levantar braços, joelhos, rotação do tronco etc. e com reduzida deslocação do corpo. Desta forma permite ativar as articulações corporais e preparar as mesmas para o exercício;</p> <p>2ª parte (1 música): Ênfase nos movimentos de deslocação como ir para a direita, esquerda, frente, trás. Desta forma e já com as articulações mais preparadas, procura-se ativar a capacidade cardiovascular dos participantes;</p> <p>3ª parte (1 música): Ênfase nos movimentos de resistência muscular como agachamentos, <i>lounges</i>, etc. Assim vamos ativar os músculos de melhor forma para se realizar o treino do força mais à frente na aula.</p>



Parte da aula	Tempo	Exercícios
Treino cardiovascular	15 min	<p>Devido ao grande número de participantes, é importante conseguir mantê-los sempre ativos e só é possível realizando jogos que permitam treinar o sistema cardiovascular. Alguns dos jogos foram:</p> <p>1º- Os participantes têm de estar divididos em vários grupos (consoante o número de participantes) junto a uma das linha laterais do pavilhão. Do outro lado estão espalhadas todas as bolas que estão disponíveis no pavilhão (cerca de 100 bolas de várias formas). O objetivo é ir uma pessoa de cada grupo buscar uma bola e colocar junto ao seu grupo, quando chega ao destino, parte imediatamente outra pessoa. O jogo só acaba quando já não restarem bolas. Este jogo permite treinar o sistema cardiovascular, uma vez que o objetivo é ir a correr buscar as bolas de forma a que o seu grupo seja o que tem mais bolas no final;</p> <p>2º jogo: Os participantes tem de estar divididos em grupos de 4 no máximo. Cada grupo tem uma bola de ginástica leve e têm de realizar passes entre eles conseguindo apenas dar um toque na bola. O objetivo deste jogo é não só o controlo motor, mas também a melhoria cardiovascular, uma vez que têm se movimentar muitas vezes para conseguir realizar os passes.</p>



Parte da aula	Tempo	Exercícios
Treino de força	15 min	<p>Nesta parte da aula, os participantes dispersam-se pela sala e têm consigo duas garrafas de água cheias de areia, para que possam ter alguma resistência na realização dos exercícios. Os exercícios realizam-se ao comando do instrutor e com a ajuda dos tempos musicais que vão passando de fundo. O objetivo é procurar trabalhar os principais músculos do movimento humano e alguns dos movimentos são: flexão do antebraço, extensão do antebraço, flexão do braço com o antebraço em extensão, remada alta, <i>press</i> de ombros, agachamentos, <i>lounes</i>, etc.</p> <p>À medida que se realizam os exercícios, fala-se da boa postura na realização dos mesmos e quando algum dos participantes realiza de forma bastante deficiente, desloco-me perto desse mesmo participante e dou alguns <i>feedbacks</i> para que o movimento seja bem executado.</p>
Retorno à calma	3 min	<p>Na última parte da aula, os participantes mantêm-se no mesmo lugar ou então formam um círculo e ao ritmo de uma música com os batimentos cardíacos por minutos reduzidos realizamos os retorno à calma através de movimentos brandos e exercícios de flexibilidade.</p>



9.5 Avaliações realizadas

Devido ao limitado tempo para realizar as avaliações, pois só se pôde realizar as avaliações em uma hora e a 40 participantes iniciais, apenas foram considerados quatro testes de R.E. Rikli e C.J. Jones para observar se no final de um ano de ginástica de manutenção existiriam alguns efeitos nas capacidades físicas dos participantes. Estes testes foram o levantar e sentar na cadeira, que consiste em realizar o maior número de repetições ao levantar e sentar numa cadeira em 30 segundos, o teste flexão de braço, que consiste no maior número de repetições a realizar a flexão de braços em 30 segundos com pesos diferentes para o sexo dos participantes (2,27 kg para mulheres e 3,66 kg para homens), o teste de 6 minutos a andar, que consiste em avaliar a distância percorrida pelo avaliado em 6 minutos ao redor de um campo de futsal e o último teste era o levantar, caminhar e sentar que consistia no tempo em que o participante conseguia realizar ao levantar-se de uma cadeira, andar 2,44 m, dar a volta e sentar-se novamente.

9.6 Resultados iniciais e finais

Na tabela seguinte estão os resultados iniciais e finais obtidos nos diferentes testes realizados.



Tabela 6: Efeitos do programa de exercício físico na aptidão física funcional após um ano de ginástica de manutenção.

Variáveis	Pré-Intervenção Média ± DP	Pós-Intervenção Média ± DP	P
6 minutos (metros)	524 ± 79,3	531 ± 82,8	0,143
Levantar/Sentar na cadeira (em 30 segundos)	39,9 ± 3,8	15,1 ± 3,9	0,003
Levantar/Caminhar/ Sentar	5,92 ± 1,4	5,73 ± 1,4	0,000
Flexão de Braços (repetições)	15 ± 2,8	16,7 ± 2,7	0,000

Valores expressados em média±D.P. e intervalo de confiança de 95%

Valores de *P* analisados pelo teste de Wilcoxon

Podemos analisar pelos resultados obtidos que houve diferenças significativas em todas as variáveis à exceção do teste 6 minutos a andar. Desta forma, podemos concluir que o trabalho realizado foi bastante positivo, no que concerne ao treino e o seu respetivo efeito nos praticantes. Também podemos concluir que o trabalho realizado deve ser continuado sendo que se deve ter especial cuidado em treinar a funcionalidade do andar, de forma a obtermos melhores resultados.

9.7 Reflexão da aulas de ginástica de manutenção para a academia sénior

As aulas de ginástica de manutenção para a academia sénior foram uma área onde senti uma grande evolução, pois não era uma área onde estava muito à vontade e no início haviam algumas dificuldades. Essas dificuldades verificavam-se na programação das aulas uma vez que os participantes eram muitos e era necessário



criar condições para que as cargas e volumes de treino fossem as corretas de forma a haver progressão.

Ao longo do tempo, as aulas foram sendo mais fáceis de programar e houve uma maior interação entre o instrutor e os alunos. De acordo com o *feedback* obtido no final do ano letivo e com as avaliações finais, pôde-se constatar que as aulas foram um êxito e os alunos ficaram bastantes satisfeitos com as aulas.

10. Aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar

10.1. Desenvolvimento e maturação em crianças até 6 anos

O período entre a data que nascemos e a data em que nos tornamos adultos está dividida em duas fases, sendo elas: infância e adolescência. A primeira é aquela que vamos tratar neste ponto e insere-se desde o nascimento até ao início da adolescência. O objectivo é tentar compreender os processos de evolução dos participantes nestas aulas, em que as suas idades estão compreendidas entre os 3 e os 6 anos.

À medida que o tamanho das crianças aumenta, também aumentam as suas capacidades funcionais, como a habilidade motora, a força, função respiratória e cardiovascular, além de outras mais específicas. O desenvolvimento destas ao longo do tempo irão ditar as suas capacidades fisiológicas e as capacidades de *performance* (Kenney, Wilmore, & Costill, 2012).

Durante a fase da infância dá-se um grande decréscimo na velocidade de crescimento, sendo que durante os 3 anos e o início da puberdade apenas têm um aumento entre os 5 cm e os 8 cm por ano. Nestas idades começa o aumento da



densidade mineral óssea, em que o seu pico será mais tarde (por volta dos 30 anos). A massa muscular e o peso corporal nestas idades aumentam em conjunto desde os 25% da massa total no nascimento até aos 40-45% na fase adulta. No que concerne ao sistema nervoso, durante a infância dá-se o processo de maturação da mielina das fibras nervosas e este processo vai permitir obter melhorias a nível da coordenação, equilíbrio, etc. (Kenney et al., 2012).

10.2 Atividade física na infância

A atividade física na infância tem sido suportada pela investigação como bastante importante no desenvolvimento cognitivo, na aprendizagem, na estrutura e função cerebral das crianças. Um estudo (Raine et al., 2013) examinou os efeitos da atividade física na aprendizagem e os resultados demonstraram que a atividade física estava relacionada com a retenção de informação e por isso as crianças aprendiam melhor. Outro estudo (Chaddock et al., 2012) demonstrou que após um ano de atividade física, as crianças que executaram o estudo demonstraram melhorias significativas na sua função cognitiva.

10.3 Organização das aulas

Para a organização das aulas para esta população, mais do que procurar aumentar a força e a capacidade cardiovascular das crianças, é necessário dar mais importância ao aspeto cognitivo e por isso a maioria das aulas procurava melhorar aspetos a nível do controlo motor, tais como o equilíbrio, manipulação de objetos, perceção espacial, etc. e também outro aspeto nestas idades mas a nível social, como o saber ganhar, perder, ajudar colegas e trabalhar em grupo. Deste modo, a aula era constituída maioritariamente por jogos e alguns circuitos que permitissem trabalhar estes aspetos. Na tabela seguinte estão alguns exemplos desses mesmos jogos.



Tabela 10: Exemplos de jogos e circuitos realizados nas aulas

Nome do jogo	Trabalho	Descrição
Jogo dos arcos	Concentração, treino cardiovascular e coordenação motora	<ul style="list-style-type: none">- Colocação de arcos espalhados pela sala de aula e em menor número que os alunos;- Os alunos tinham de estar a correr pela sala ao ritmo da música e quando a música parasse, os alunos tinham de ocupar rapidamente um arco vazio;- Os que não conseguiam um arco ficavam de fora na ronda seguinte.
Tarefa de bola nas mãos e nos pés	Coordenação motora e concentração	<ul style="list-style-type: none">- Todas as crianças têm uma bola (de dimensões reduzidas);- Metade da turma brinca e fazem o que quiserem com a bola nas mãos, sem a deixar cair;- A outra metade brinca e fazem o que quiserem com a bola, mas apenas com os pés;- Ao sinal das palmas trocam a tarefa.



Nome do jogo	Trabalho	Descrição
Jogo do carrinho de mão	Coordenação motora e força	<ul style="list-style-type: none">- Dependendo do número de crianças na aula, formam-se vários grupos de 4 ou 6 crianças;- Colocam-se 2 cones para cada grupo com cerca de 5/6 metros de distância entre si;- A primeira criança deita-se de decúbito ventral, apenas com os braços esticados;- A segunda criança está de pé e tem de agarrar as pernas da criança deitada e assim elevar o seu corpo no ar;- O objetivo é ir até ao cone mais longe mantendo a posição e quando chegam ao cone, trocam de posição até ao cone inicial.

10.4 Reflexão das aulas de desenvolvimento motor para crianças de idade pré-escolar

As aulas de desenvolvimento motor foram bastante importantes no meu desenvolvimento, porque são uma área que me agradam bastante. É, na minha opinião, de máxima importância que as crianças realizem vários exercícios e jogos de forma a construirem uma base de hábitos desportivos para o futuro. Esta base tem de começar a ser criada quando somos jovens e tem de ser apoiada em jogos e



exercícios que estimulem o prazer aos jovens. Foi um bom desafio saber criar jogos e exercícios que conseguissem estimular as crianças e fazê-las gostar do exercício cada vez mais.

11. Programa de redução de peso a crianças obesas da escola básica de Castelo de Vide

11.1 Desenvolvimento e Maturação

Como vimos no ponto 10.1 até à fase adulta existem duas fases, a infância e a adolescência. Neste ponto vamos focar mais a parte da adolescência, porque o programa em que se incidia as aulas de redução de peso a crianças era referente a crianças que estavam no 2º e 3º ciclo da escola básica, ou seja, desde o 5º ano até ao 9º ano de escolaridade.

As crianças a partir do 2º ciclo começam a entrar na puberdade e aí começam a ter novos desenvolvimentos corporais, devido à libertação de hormonas que irão promover um rápido crescimento em pouco tempo.

No que concerne à altura dos mesmo, as jovens do sexo feminino atingem um novo pico de velocidade de crescimento ao 12 anos, podendo crescer até cerca de 12 cm por ano. Os jovens do sexo masculino atingem o seu pico de crescimento aos 14 anos e podendo crescer cerca de 13 cm por ano. Após este pico, a sua velocidade de crescimento começa a diminuir até que a partir dos 18 anos já não crescem mais. (Kenney et al., 2012)

No que respeita à massa muscular, esta apenas começa a aumentar um pouco mais tarde após o pico da velocidade em altura. As jovens do sexo feminino têm o seu pico de aumento de massa muscular entre os 16 e os 20 anos, enquanto os jovens do sexo masculino têm o seu pico entre o 18 e os 25 anos. Este aumento resulta do



aumento do número de sarcomeros e do comprimento dos mesmos à medida que os ossos se vão alongando

Por último, à medida que os jovens vão crescendo, a massa gorda também vai crescendo, no entanto, quando chega a puberdade, a percentagem de massa gorda das jovens mantém-se estável entre os 20% e os 25%, a percentagem de massa gorda dos jovens diminui para os 10% aos 16 anos e mantendo-se entre os 10% e os 15% a partir dessa idade (Kenney et al., 2012).

11.2 Respostas ao exercício físico

Como observámos anteriormente, a massa muscular nas crianças aumenta ao mesmo nível que aumenta o peso corporal, no entanto, quando se chega à puberdade, estes resultados começam a variar um do outro. Estas mudanças devem-se principalmente com as alterações hormonais, mas também dependendo do nível de maturação do sistema nervoso, pois se este último não estiver devidamente desenvolvido irá ser mais complicado atingir os níveis máximos de força, potência e agilidade. A partir dos 12 anos, o nível de força começa a aumentar significativamente até aos 18 anos. Um estudo (Clarke, 1971) longitudinal mostrou que os rapazes dos 8 aos 12 anos têm um ligeiro aumento na força muscular, mas que a partir dos 12 aos 18 anos têm um grande pico no aumento da força muscular. Um outro estudo (Froberg & Lammert, 1996) demonstrou que a força corporal relacionada com a massa corporal nos rapazes têm um aumento significativo na entrada da puberdade até à pós-puberdade, enquanto as raparigas têm um ligeiro decréscimo na força desde a entrada na puberdade até ao pós-puberdade, mantendo os níveis próximos dos observados antes da puberdade.

A nível cardiovascular, como observamos no ponto 9.1, por norma perdemos cerca de 1 batimento cardíaco por ano. Isto significa que quando estamos na idade da puberdade o nosso coração já não irá atingir o nível inicial em cerca de 220



batimentos por minuto, no entanto este fator não significa que obteremos maus resultados a nível cardiovascular porque enquanto crianças nunca iremos conseguir extrair as melhores capacidades fisiológicas comparando com os adultos (Kenney et al., 2012)

11.3 Organização das sessões de treino

As sessões de treino foram realizadas às quartas-feiras e decorriam na Fundação da Nossa Senhora da Esperança em Castelo de Vide. Estas tinham a duração de 1 hora e os participantes eram 3 alunas da escola básica de Castelo de Vide. As sessões estavam divididas em 4 partes, sendo elas a ativação funcional, treino de força, treino cardiovascular e retorno à calma. Na tabela seguinte está estruturado o tipo de sessões que eram realizadas com alguns exemplos de exercícios realizados.

Tabela 11: Sessões de treino para redução de peso corporal

	Tempo	Exercícios
Ativação Funcional	15 min	<ul style="list-style-type: none">- Alongamentos dinâmicos;- Exercícios de mobilidade;
Treino de Força	15 min	<ul style="list-style-type: none">- <i>Burpees</i>;- Flexões com <i>mountain climbers</i>;- Agachamentos com saltos;- Jogo do carrinho de mão: um colega segura as pernas de outro colega e este tem de andar para a frente apenas tendo os braços e mãos como apoio;



	Tempo	Exercícios
Treino Cardiovascular	15 min	<ul style="list-style-type: none">- Polichinelos;- Saltos à corda;- Jogo das bolas para a caixa: os participantes estão de um lado da sala e com uma caixa vazia do seu lado enquanto no outro lado da sala está uma caixa cheia de bolas. O objectivo é ir buscar uma bola de cada vez e no final ver quem conseguiu obter mais bolas;
Retorno à calma	10 min	<ul style="list-style-type: none">- Alongamentos estáticos;- Brincadeiras para descontrair.

11.4 Reflexão sobre o programa de redução de peso

Este foi um projeto que deu muito prazer realizar, pois é neste tipo de programas que eu mais dedico o tempo de estudo e de pesquisa. É em temas como a redução de peso e o melhorar a condição física em que a minha formação se baseou e assim foi de forma natural que o projeto correu bem e foi um sucesso, baseado nos treinos dados e nos *feedbacks* dos alunos participantes.

12. Intervenção ao nível da ativação funcional, treino de flexibilidade e treino de força a praticantes inseridos nos desportos gímnicos da escola básica de Castelo de Vide



Durante o estágio surgiu o convite por parte do professor de desportos gímnicos da escola básica de Castelo de Vide, ao gabinete de Desporto da câmara municipal, o auxilio para realizar a ativação funcional, o treino de flexibilidade e o treino de força aos participantes dos desportos gímnicos e foi-me colocada essa tarefa que prontamente foi aceite.

12.1 Organização das atividades a desenvolver

As três tarefas que foram propostas estavam divididas em três partes da aula. A ativação funcional era realizada no inicio da aula e tinha como finalidade preparar o corpo para os exercícios a realizar. Deste modo, a ativação funcional era composta por exercícios de mobilidade que se focavam nos principais músculos do corpo e nas articulações do ombro, do fémur e da anca.

O treino de flexibilidade estava inserido a meio da aula e como o nome indica, procurava melhorar a flexibilidade dos participantes. Os exercícios de flexibilidade eram estáticos e eram realizados 2 a 2 para que os participantes pudessem ter um maior estímulo na realização dos exercícios e por vezes realizou-se movimentos de contrai-relaxa para obrigarmos o músculo a alongar um pouco mais.

No final da aula eram o treino de força, que era composto por dois ou três exercícios que promovessem uma melhor estimulação da massa magra e para que os participantes pudessem obter maior resistência muscular para os exercícios de ginástica.

12.2 Reflexão sobre a Intervenção nos desportos gímnicos

Tal como no ponto anterior, a ativação funcional através da mobilidade, o treino de flexibilidade e o treino de força são também áreas pelas quais me interesse bastante e foi para mim um bom desafio trabalhar estes aspetos em ginastas. Desta



forma teve de haver uma maior pesquisa de forma a perceber quais os melhores exercícios e formas de treinar que se adequassem nesta modalidade. o balanço final foi positivo, na medida em que os alunos estavam empenhados quando realizavam os exercícios e havia uma boa aceitação por parte dos mesmos aos vários treinos.

13. Criação e organização de um evento desportivo

Para valorizar um pouco mais o estágio na câmara municipal foi proposto a realização de um evento que tivesse como bases o exercício físico e o envolvimento da população nesse mesmo evento. Deste modo, e como em Castelo de Vide existe uma grande tradição de carnaval, a proposta foi uma mega aula de *zumba* de carnaval, em que iriam haver primeiro três actuações das turmas que estavam a ser orientadas por mim (academia sénior e as duas turmas das crianças de idade pré-escolar) e só depois a aula de *zumba*.

Após o aval do Sr. presidente para a realização do evento, iniciou-se durante um mês e meio os ensaios com as turmas, em que as suas actuações seriam várias danças (de forma a ir ao encontro do evento). Durante a preparação do evento foram ainda contactados vários instrutores da zona circundante a Castelo de Vide que prontamente se disponibilizaram à realização da aula e ainda foi convidada uma instrutora de renome nacional, de forma a aumentar a relevância do evento.

A aula ocorreu no dia 21 de Fevereiro de 2017 (sábado) às 18:00h e contou com a presença de mais de 200 pessoas a participarem no evento. Após vários *feedbacks* que foram obtidos após o evento, foi possível perceber que o mesmo foi um sucesso e que era necessário mais eventos do mesmo género de forma a envolver mais pessoas e as várias instituições que existem em Castelo de Vide. (ver anexo)

14. Participação em vários eventos desportivos



Durante o ano em que estive a estagiar na câmara municipal de Castelo de Vide foram vários os eventos em que tive de prestar auxílio na realização dos mesmos. Alguns eventos foram realizados no concelhos, enquanto outros foram realizados fora. Os eventos desportivos em que prestei auxílio foram:

- BTT do Alto Alentejo 21º circuito (25 de Setembro)
- Corrida sempre mulher em Lisboa (6 de Novembro)
- 1º Torneio de cadetes em natação (26 de Novembro)
- Férias desportivas de Natal (19 a 22 de Dezembro)
- Atletismo: triatlo técnico AADP (12 de Janeiro)
- Caminhada grande rota de Castelo de Vide: 1ª etapa (28 de Janeiro)
- 35ª Volta ao Alentejo: 1ª etapa (22 de Fevereiro)
- Mega aula de *Zumba* de Carnaval (25 de Fevereiro)
- Cerimónia de Abertura dos jogos do Alto Alentejo (5 de Março)
- Torneio de futsal não federados (início a 24 de Março)
- Caminhada grande rota de Castelo de Vide: 2ª etapa (25 de Março)
- Natação de não federados dos jogos do Alto Alentejo (26 de Março)
- BTT Maratona: taça de Portugal XCM 2ª prova (30 de Abril)
- Castelo de Vide CUP: torneio de futebol de 7 Páscoa (8 a 13 de Abril)
- Mega aula de *zumba* inserida no torneio Castelo de Vide CUP (9 de Abril)
- ATP Alentejo *tour masters* (14 a 15 de Abril)
- Futalegre: convívio de futebol infantil (25 de Abril)
- Gira-vólei: encontro regional (29 de Abril)
- Caminhada grande rota de Castelo de Vide: 3ª etapa (29 de Abril)
- Ultra *trail* São Mamede (20 de Maio)
- Caminhada sénior (21 de Maio)
- Caminhada avós e netos (25 de Maio)
- Caminhada grande rota de Castelo de Vide: 4ª etapa (27 de Maio)



- Jogo de futebol solteiros vs casados (10 de Junho)
- *Fitness Holi Party* (10 de Junho)
- Encontro Nacional Gira-vólei e Gira+ (17 a 18 de Junho)
- Campeonatos nacionais de ciclismo: cadetes, juniores e femininos (30 de Junho a 2 de Julho)
- Castelo de Vide *Summer CUP*: torneio de futebol de 11 Verão (3 a 8 de Julho)
- Férias desportivas de Verão (10 a 21 de Julho)

(Ver cartazes em anexo)

14.1 Tarefas na participação de eventos

Como foi possível demonstrar no ponto acima, Castelo de Vide teve cerca de 30 eventos de cariz desportivo durante o período em que se registou o estágio. Desta forma foi necessário prestar auxílio em alguns deles de formas diferentes. Começando pela corrida sempre mulher, único evento não realizado em Castelo de Vide, o auxílio foi na criação de inscrições e organização da viagem, para que a população da vila pudesse participar neste evento. Outros eventos como as provas de BTT, caminhadas, ultra *trail* e futalegre, o auxílio prestado foi em relação à organização dos mesmos, colocação das linhas de orientação e de campos de jogo. Outros eventos mais relacionados com o *fitness*, como as aulas de *zumba* e o *fitness holi party*, o auxílio foi não apenas na organização dos mesmos, mas também na participação com instrutor nos eventos. Ainda houve alguns auxílios em eventos que tinham uma maior duração como os torneios de futebol do Castelo de Vide *CUP* e férias desportivas, onde nos primeiros foi prestado o auxílio como representante das mesas de jogo e fazer com que os jogos se realizassem a horas e nas melhores condições, enquanto nas férias desportivas o auxílio foi na realização de atividades



lúdico-desportivas para os jovens da vila durante uma ou duas semanas de forma a mantê-los ocupados durante esse mesmo período.

15. Reflexão final

O estágio na câmara municipal de Castelo de Vide foi, no meu ponto de vista, bastante enriquecedor no que respeita à visão que tinha acerca o exercício físico para a população e no trabalho que é realizado para tentar mobiliar as pessoas para a pratica de exercício, de forma a melhorar a sua saúde. Também foi bastante positivo no que concerne à realização e organização de eventos desportivos que promovam a atividade física junto das pessoas.

Desde o início do estágio fui bem recebido por parte da entidade que permitiu o estágio, não apenas porque Castelo de Vide é um concelho pequeno e por isso há uma grande proximidade entre as pessoas, bem como já conhecia as pessoas com quem iria trabalhar no local de estágio. Desta forma a fase de adaptação foi rápida, onde apenas me foi explicado as tarefas que teria de realizar e os trabalhos a desenvolver em estágio.

A fase de intervenção foi aquela em que o estágio teve maior preponderância, pois foi nesta fase que apliquei os vários conhecimentos adquiridos nas aulas de mestrado e onde foi possível observar os desenvolvimentos dos praticantes nas várias tarefas que realizei. Foi importante para mim o facto de poder lecionar as aulas sozinho, pois permitiu desenvolver a minha capacidade de expressão de forma a compreenderem o que era pedido para realizar, bem como o factor presença na leção das mesmas. Por exemplo, nas aulas às crianças de idade pré-escolar, a minha presença na aula cresceu exponencialmente, devido a ser uma faixa etária em que o tempo de atenção é menor e por isso é necessário mostrar capacidade para manter a concentração das crianças.



No âmbito das aulas da academia sénior senti uma grande melhoria, pois



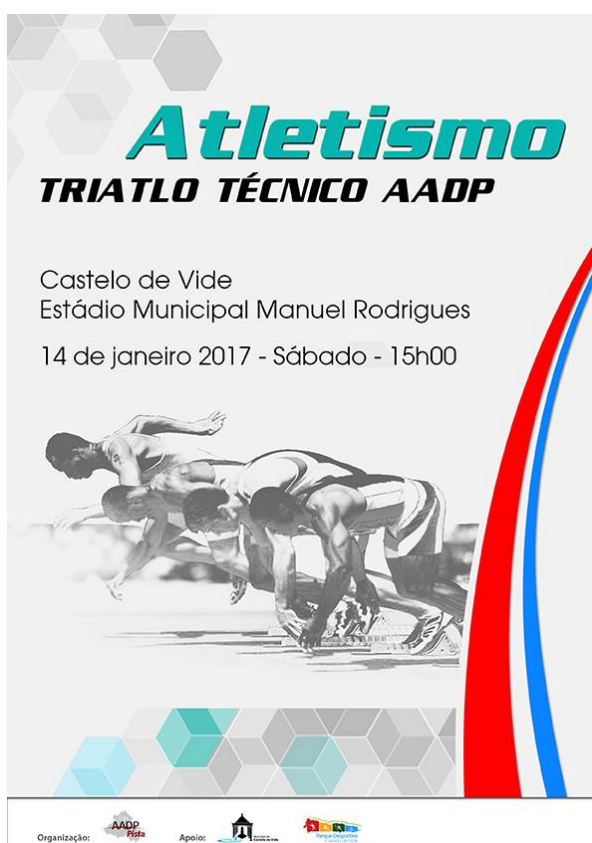
além de ter tido aulas teóricas em mestrado acerca deste tipo de população, foi na transferência para a parte prática que houve uma grande evolução e obrigou a estudar mais. Nestas aulas fui desafiado por mim mesmo a tentar compreender todas as







Organização: Câmara Municipal de Castelo de Vide - Desporto
Para mais informações: desporto@cm-castelo-vide.pt / tel.245908220



Organização:



Apoio:



PERCURSOS EM NATUREZA

CAMINHADA

GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE
1ª ETAPA: MENIR - CASTELO DE VIDE

28 JANEIRO 2017
PARTIDA: PRAÇA VALÊNCIA DE ALCÂNTARA | 08H30

INSCRIÇÕES: POSTO DE TURISMO (ATÉ DIA 26 JANEIRO) | PARTICIPAÇÃO GRATUITA

GR 41 GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE



35ª Volta ao Alentejo



22-26 FEV. 2017

1ª ETAPA 11H00 | PORTALEGRE | CASTELO DE VIDE | 15H30
2ª ETAPA 11H00 | MONFORTE | PORTEL | 15H30
3ª ETAPA 10H00 | MOURÃO | MÉRTOLA | 15H30
4ª ETAPA 11H00 | ODEMIRA | ALCÁCER DO SAL | 15H30
5ª ETAPA 11H00 | FERREIRA DO ALENTEJO | ÉVORA | 15H30



www.volta-portugal.pt





FUTSAL
NÃO FEDERADOS
FASE CONCELHIA J33

Castelo de Vide - Pavilhão municipal
Início a 24 de março 2017
ESCALÃO ÚNICO

JOGOS ÀS SEXTAS-FEIRAS A PARTIR DAS 20H30
INSCRIÇÕES ATÉ AO DIA 17 DE MARÇO, NO PAVILHÃO MUNICIPAL OU EM desporto@cm-castelo-vid.pt

Cada equipa terá que inscrever no mínimo 3 jogadores nascidos até 1986.
Os atletas que participam têm de ter no mínimo 16 anos.
Cada equipa deverá obrigatoriamente apresentar árbitros nos dias definidos.
A aptidão física dos atletas participantes é da sua inteira e exclusiva responsabilidade.

Logos of the University of Évora, Castelo de Vide Municipality, and Alentejo Region.

Informações: desporto@cm-castelo-vid.pt / telef. 245908220

PERCURSOS EM NATUREZA

CAMINHADA
GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE
2ª ETAPA: MEADA - ALBUFEIRA DE PÓVOA E MEADAS

25 MARÇO 2017
PARTIDA: PRAÇA VALÊNCIA DE ALCÂNTARA | 08H30

INSCRIÇÕES: POSTO DE TURISMO (ATÉ DIA 22 MARÇO) | PARTICIPAÇÃO GRATUITA

Logos of the University of Évora, Castelo de Vide Municipality, and Alentejo Region.

GR 41 GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE

Logos of the University of Évora, Castelo de Vide Municipality, and Alentejo Region.



Página 47



4ª edição

Castelo de Vide CUP
TORNEIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL DE 7
2017

De 8 a 13 de abril 2017
Castelo de Vide - Estádio Municipal Manuel Rodrigues

Escalões
sub-12 | sub-11 | sub-10
(2005) (2006) (2007)
mais informação em: www.castelodevidecup.com



ZUMBA®
FITNESS

MEGA-AULA DE ZUMBA

9 DE ABRIL 2017 - 17H00
Fun Zone (junto ao Estádio Municipal)
Castelo de Vide

INSTRUTORES:

ANTÓNIO BORGES
CARLA VIEIRA
MARGARIDA AFONSO
MARGARIDA REIS
PATRÍCIA RIBEIRO



INSERIDA NO TORNEIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL DE 7 CASTELO DE VIDE CUP



TLM +351 964 000 536
EMAIL: alentejo@atp.pt

BLOG: academiatenisportalegre.blogspot.com
PLATAFORMA: www.tenisvis.com/academiatenisportalegre

#atpalentejo 9ª edição

**ATP
ALENTEJO
TOUR MASTERS**

2017

MASTERS 500

CASTELO DE VIDE

14 / 15 ABRIL
Inscrições: 11 Abril Sorteios: 12 Abril

Juiz-Arbitro: Filipe Mouzinho Serrate | Dir. Prova: João Torres Pereira | Piso: Duro | Bolas: Tecnifibre

ORGANIZAÇÃO: ATP, Câmara Municipal de Castelo de Vide, alentejo, icdj, PR cor

FUTalegre TRAQUINAS E PETIZES
CONVÍVIO DE FUTEBOL INFANTIL

25 DE ABRIL | 15H00

ESTÁDIO MUNICIPAL MANUEL RODRIGUES
CASTELO DE VIDE



GIRAVOLEI 2017

ENCONTRO REGIONAL DE PORTALEGRE

29 ABRIL • 14:00-18:00
CASTELO DE VIDE

Praça D. Pedro V

INSCRIÇÕES ATÉ DIA 26 ABRIL NO
PAVILHÃO MUNICIPAL DE CASTELO DE VIDE
Mais informações: desporto@cm-castelo-vid.pt

FPV **Kinder + SPORT**

www.giravolei.com

alentejo

PERCURSOS EM NATUREZA

CAMINHADA
GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE
3ª ETAPA: ALBUFEIRA DE PÓVOA E MEADAS - LAMEIRA

29 ABRIL 2017
PARTIDA: PRAÇA VALÊNCIA DE ALCÂNTARA | 08H30

INSCRIÇÕES: POSTO DE TURISMO (ATÉ DIA 27 ABRIL) | PARTICIPAÇÃO GRATUITA

GR 41 GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE

15.7km 3.00h 292m 3000 steps 1000 photos

alentejo **alentejo outdoor**



UTSIM

Ultra Trail de São Mamede

Portalegre - Castelo de Vide - Marvão

20 de maio de 2017

100 Km, 50 Km e 25 Km

Allianz @ BUNING

Record

UTSIM QUALIFYING RACE

2017 CAMINHADA NACIONAL ULTRA ENDURANCE

2017 CAMINHADA NACIONAL ULTRA

2017 CAMINHADA NACIONAL TRAIL

Record Allianz @ Seguros

ACD

ATRP

MEMBER

XVI EDIÇÃO

CAMINHADA

SÊNIOR - 5KM
MAIORES DE 55 ANOS

JOGOS DO ALTO ALENTEJO 2017

CASTELO DE VIDE

CONCENTRAÇÃO NO PAVILHÃO MUNICIPAL

21 DE MAIO
09H15

INSCRIÇÕES ATÉ 16 DE MAIO, NA PISCINA MUNICIPAL DE CASTELO DE VIDE E JUNTA DE FREGUESIA DE POVOA E MEADAS
Mais informações: desporto@cm-castelo-vid.pt

CMMAA

ICDJ

FIDELIDADE



AVÓS E NETOS
CAMINHADA

Castelo de Vide - 25 de maio 2017
Concentração - Parque João José da Luz - 10h00

Nota: a atividade só será realizada se as condições meteorológicas o permitirem

alentejo
TERRA DE NATUREZA

PERCURSOS EM NATUREZA

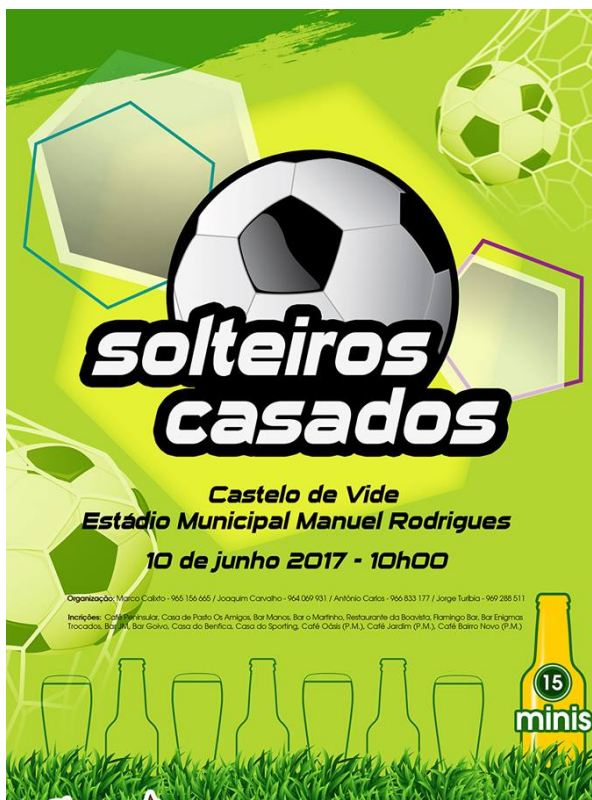
CAMINHADA
GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE
4ª ETAPA: LAMEIRA - CASTELO DE VIDE

27 MAIO 2017
PARTIDA: PRAÇA VALÊNCIA DE ALCÂNTARA | 08H30

INSCRIÇÕES: POSTO DE TURISMO (ATÉ DIA 25 MAIO) | PARTICIPAÇÃO GRATUITA

GR 41 GRANDE ROTA DE CASTELO DE VIDE

alentejo alentejo outdoor





GIRA+VOLEI 2017

FORÇA VOLEI

ENCONTRO NACIONAL
GIRA+VOLEI E GIRA+
FINAL

17 E 18 JUNHO
CASTELO DE VIDE

Estádio Municipal

CIMA
COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
DO ALTO ALENTEJO

FPV
FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE VOLEIBOL

Kinda+SPORT
Joy of moving

Campeonatos Nacionais 2017

Ciclismo

Castelo de Vide

30/06 a 02/07

Programa:

/ 30 junho (Sexta-feira)
PÓVOA E MEADAS
15:00h - "Campeonato Nacional de Contrarrelógio Individual (cadetes, juniores, femininas)"

/ 01 julho (Sábado)
CASTELO DE VIDE
15:00h - Campeonato Nacional de Cadetes (prova em linha)

/ 02 julho (Domingo)
CASTELO DE VIDE
09:30h - Campeonato Nacional Femininas (prova em linha)
14:00h - Campeonato Nacional Juniores (prova em linha)

www.ac-beirainterior.net/cn2017

Logos: CIMA, FPV, Kinda+SPORT, Vitalis, etc.



Castelo de Vide CUP
TORNEIO INTERNACIONAL DE FUTEBOL DE 7
SUMMER 2017

De 3 a 8 de julho 2017
Castelo de Vide - Estádio Municipal Manuel Rodrigues

Escalões
sub - 13 | sub - 15
masculino | masculino

Logos at the bottom: Castelo de Vide CUP, Câmara Municipal de Castelo de Vide, Município de Castelo de Vide, and MARVÃO.

Férias Desportivas Verão
Castelo de Vide
10 a 21 de julho 2017

Caminhada
Basquetebol
Futebol
Jogos tradicionais
Ténis de mesa
Natação
Jogos de mesa
Ténis
Voleibol

Jovens dos 8 aos 14 anos
Inscrições (limitadas) até 3 de julho
na piscina municipal descoberta

Logos at the bottom: Câmara Municipal de Castelo de Vide, CLDS, and other local organizations.



limitações que existiam nos vários praticantes e desta forma realizar atividades e exercícios que permitissem a todos os praticantes realizar.

Nas aulas para as crianças senti um grande desenvolvimento a nível de disciplina na qualidade de instrutor/professor. e principalmente na gestão de tempo a realizar vários exercícios. Estas aulas foram um desafio melhor conseguido, pois muitos dos exercícios realizados fora na base do trabalho cognitivo, que é um dos aspetos que mais gosto na área do exercício físico e por isso há um trabalho previamente realizado que permitiu ultrapassar o desafio da melhor forma.

As outras atividades, à exceção da organização de eventos, tiveram também um bom desenvolvimento durante o estágio, no entanto, foi nas aulas da academia sénior, nas aulas às crianças de idade pré-escolar e nos eventos que houve maior preocupação em crescer na área do exercício físico.

No geral faço um balanço bastante positivo acerca do estágio, em que pude colocar na prática conceitos adquiridos em mestrado de forma autónoma e sempre com muita responsabilidade. Saio do estágio mais capacitado para lecionar aulas de grupos a pessoas com maiores limitações, bem como a crianças que estão numa fase de desenvolvimento inicial o que me tornou mais móvel em termos de público-alvo. Como forma de coroar o bom trabalho realizado, foi-me concedido a hipótese de trabalhar para a câmara municipal de Castelo de Vide como principal dinamizador lúdico-desportivo da barragem de Póvoa e Meadas. Este projeto foi imediatamente aceite e tem como objetivo criar atividades desportivas na barragem de Póvoa e Meadas de forma a que esta tenha uma maior afluência, bem como procurar atrair pessoas a realizar exercício físico e a serem mais conscientes acerca da sua saúde.

16. Bibliografia



- Chaddock, L., Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Johnson, C. R., Raine, L. B., & Kramer, A. F. (2012). Childhood aerobic fitness predicts cognitive performance one year later. *Journal of sports sciences*, 30(5), 421-430.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Clarke, H. H. (1971). Physical and motor tests in the Med ford boys' growth study. *Englewood Cliffs*.
- Froberg, K., & Lammert, O. (1996). Development of muscle strength during childhood. *The child and adolescent athlete*, 25-41.
- Hagerman, F. C., Walsh, S. J., Staron, R. S., Hikida, R. S., Gilders, R. M., Murray, T. F., . . . Ragg, K. E. (2000). Effects of high-intensity resistance training on untrained older men. I. Strength, cardiovascular, and metabolic responses. *The journals of gerontology series A: Biological Sciences and medical sciences*, 55(7), B336-B346.
- Häkkinen, K., Kraemer, W. J., Pakarinen, A., Triplett-Mcbride, T., McBride, J. M., Häkkinen, A., . . . Newton, R. U. (2002). Effects of heavy resistance/power training on maximal strength, muscle morphology, and hormonal response patterns in 60-75-year-old men and women. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 27(3), 213-231.
- Häkkinen, K., Pakarinen, A., Kraemer, W. J., Häkkinen, A., Valkeinen, H., & Alen, M. (2001). Selective muscle hypertrophy, changes in EMG and force, and serum hormones during strength training in older women. *Journal of applied physiology*, 91(2), 569-580.
- Hikida, R. S., Staron, R. S., Hagerman, F. C., Walsh, S., Kaiser, E., Shell, S., & Hervey, S. (2000). Effects of high-intensity resistance training on untrained older men. II. Muscle fiber characteristics and nucleo-cytoplasmic relationships. *The journals of gerontology series A: Biological Sciences and medical sciences*, 55(7), B347-B354.
- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of sport and exercise 5th edition*: Human kinetics.



- Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2015). *Physiology of sport and exercise 6th edition*: Human kinetics.
- Kohrt, W. M., Malley, M. T., Coggan, A. R., Spina, R. J., Ogawa, T., Ehsani, A. A., . . . Holloszy, J. O. (1991). Effects of gender, age, and fitness level on response of VO₂max to training in 60-71 yr olds. *Journal of applied physiology*, 71(5), 2004-2011.
- Marktest, G. (2016). Mais qualidade de vida no interior. from <http://www.marktest.com/wap/a/n/id~2159.aspx>
- Meredith, C. N., Frontera, W. R., Fisher, E. C., Hughes, V. A., Herland, J. C., Edwards, J., & Evans, W. J. (1989). Peripheral effects of endurance training in young and old subjects. *Journal of applied physiology*, 66(6), 2844-2849.
- Raine, L. B., Lee, H. K., Saliba, B. J., Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2013). The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. *PloS one*, 8(9), e72666.
- Shibata, S., Hastings, J. L., Prasad, A., Fu, Q., Okazaki, K., Palmer, M. D., . . . Levine, B. D. (2008). 'Dynamic' Starling mechanism: effects of ageing and physical fitness on ventricular–arterial coupling. *The Journal of physiology*, 586(7), 1951-1962.
- Spirduso, W. W., Francis, K. L., & MacRae, P. G. (2005). *Physical dimensions of aging*. champaign, IL: Human kinetics.

11. Anexos

Cartazes dos eventos por ordem de acontecimento:

Mega Aula de Zumba de Carnaval